GHIDUL TĂU PENTRU „SOMN UȘOR !”

Învață să adormi ușor în fiecare seară

WWW.MAGDALENACIUCA.RO

Cuprins

Importanța somnului.....2

Tipuri de insomnie..... 4

Semne care indică oboseala
când suntem la volan 5

Măsuri pentru siguranța ta când
conduci la drum lung.....6

Când este necesară vizita la medic.....7

De ce apare insomnia..... 8

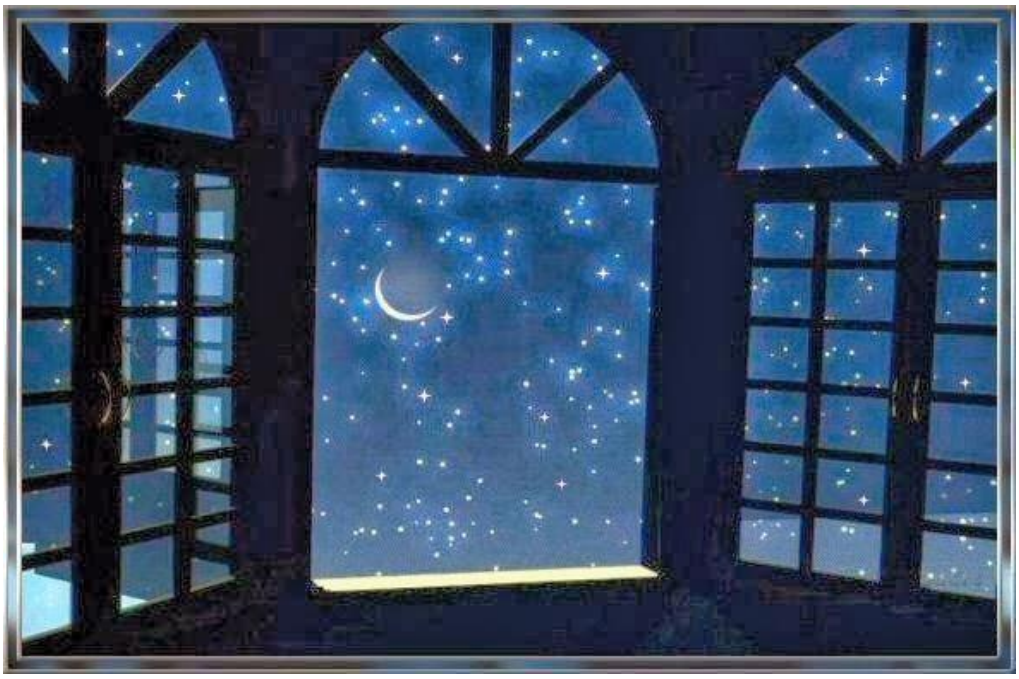
Poți verifica dacă ai dormit suficient.....12

Câteva soluții pentru eliminarea insomniilor 13

Remedii naturale pentru un somn bun 17

Ședință de relaxare cu autosugestie
pentru somn 22

BONUS 23



Importanța somnului

Când dormim organismul nostru se reface, sistemul imunitar devine mai puternic și ne apără împotriva infecțiilor, memoria se întărește iar pielea se regenerează.

Astfel, nevoia de a dormi este considerată o nevoie fiziologică la fel de importantă ca cea de a respira, a bea și a mânca, influențându-ne randamentul activităților noastre de peste zi.

„Râsul și somnul sunt **cele mai bune leacuri din lume”** spune un proverb irlandez

”Insomnia amplifică și cea mai mică grijă și o transformă într-o lovitură a sorții și nu lasă suferințele să se vindece”- CIORAN

„Nopțile nedormite scurtează zilele ” – Francis Bacon

Chiar dacă nu ar fi existat aceste păreri, putem spune și singuri cum ne simțim după o noapte în care Moș Ene a refuzat să ne viziteze și am plecat la muncă obosiți, indispuși, nervoși.

Dar, când aceste nopți nedormite ajung să se repete, este bine să nu rămânem indiferenți, pentru a nu se transforma în insomnie cronică.

Ne sunt cunoscute semnele unui somn insuficient sau neodihnitor :
iritabilitate, energie scăzută, lipsă de concentrare, probleme cu memoria, gânduri negative repetitive...

Iar când aceste insomnii s-au instalat de mai mult timp în viața noastră, pot apărea tulburări psihopatologice. Știm cu toții că unul dintre simptomele care vestesc apariția depresiei, este insomnia – indiferent de aspectele sub care se manifestă.

Insomnia este un subiect atât de serios, încât a fost studiat de mulți oameni de specialitate, scoțând în evidență efectele lipsei de somn.

În cadrul unui studiu recent, oamenii de știință au descoperit că somnul insuficient, pe o perioada mai lunga de timp, face ca un numar mare de neuroni și sinapse să dispară.

Chiar si atunci cand somnul este recuperat sau amânat pentru weekend, acest rău nu mai poate fi reparat.

Practic, pe parcursul somnului care vine la timp, „gunoiul" (acele sinapse considerate inutile) e sortat corespunzator, fiind șterse informații de care nu mai e nevoie. Însă, atunci când organismul e privat de somn, aceasta sortare se face în timpul zilei „la nimereala", aleatoriu, pierzându-se elemente bune care trebuiau păstrate.

Oamenii de știință se tem că această privare de somn ar mai putea avea un efect – apariția unor boli precum Alzheimerul.

În 1964 Randy Gardner, un tânăr de 17 ani, a dorit să intre în Cartea Recordurilor Mondiale – *Guinness Book*, **privându-se de somn timp de 264 ore (11 zile).** Partea bună este că nu a rămas cu sechele permanente.

Dar pe perioada experimentului, cât a stat treaz, s-a constatat că : **vorbirea** îi era **neclară**, **memoria** era **afectată**, procesul de **gândire** era **deteriorat**, iar în ultimele ore, până la încheierea experimentului, a început să aibă **halucinații.**

Oare ce s-ar fi întâmplat dacă experiența asta ar fi făcut-o cineva cu o vârsta mai înaintată ? Oricum, nu încercați să aflați experimentând pe voi !

Tipuri de insomnie

în funcție de momentul manifestării ei :

- ***Insomnia apărută la început*** – acel moment când ne așezăm în pat și suntem invadați de gânduri, planuri de peste zi, frânturi dintr-un dialog pe care încercăm să-l finalizăm așa cum am fi dorit ...

În general cauzele acestei insomnii țin de problemele psihoemoționale și necesită neapărat o rezolvare a acestora. Uneori chiar și **o percepție greșită a unor situații de peste zi poate duce la îngrijorări inutile care ne țin în stare de veghe**, în speranța că vom găsi o soluție pentru cele întâmplate.

Din păcate este o insomnie care se autoamplifică, pentru că în momentul în care ne așezăm în pat încep ruminațiile și se observă că pe lângă ceea ce ne măcina mai înainte, se adaugă și frica de insomnie – care, credem că ne va afecta a doua zi.

- ***Insomnia din timpul nopții*** – când ne trezim în plină noapte și adormim cu greu la loc. La acest tip de insomnie, de multe ori contribuim și noi prin alimentația (cantitativă și calitativă) sau ora necorespunzătoare seara.

- ***Insomnia de dimineață*** – deși am pus ceasul să ne trezească la o anumită oră, constatăm că orologiul nostru interior ne trezește cu mult înaintea orei stabilite și nu mai putem adormi la loc. Dacă veți analiza gândurile care vă trec prin minte la trezire, veți constata că această insomnie are la bază (ca și cea de adormire) cauze datorate îngrijorărilor și a lipsei de relaxare, acumulate.

Din nefericire lipsa de odihnă poate să ne pună în pericol nu numai sănătatea, dar uneori chiar și viața. Este vorba de neatenția care apare la volan.

Semne care ne indică oboseala, când suntem **la volan** :

- Căscat repetat
- Menținerea cu greutate a direcției de mers
- Gesturi mecanice, ca și cum am fi pe pilot automat, ceea ce ne împiedică să avem recții prompte adecvate în caz de nevoie
- Observarea cu greutate a indicatoarelor rutiere
- Senzație de cap greu și ceafă încordată care fac din șofat o activitate greu de îndeplinit

Efectul pe care îl are **lipsa de odihnă a fost asemănat cu cel al consumului de alcool**, astfel că după 17 ore de condus fără a dormi corpul nostru este la fel de afectat ca și cum ai fi consumat alcool.

Lipsa de somn provoacă multe accidente grave în trafic. Șoferii care conduc noaptea sunt cei mai predispuși la accidente.

Din rapoartele Administrației Drumurilor reiese că aproximativ 200.000 de accidente au la bază privarea de somn și se petrec între orele 0 – 6 sau între 13 – 16.

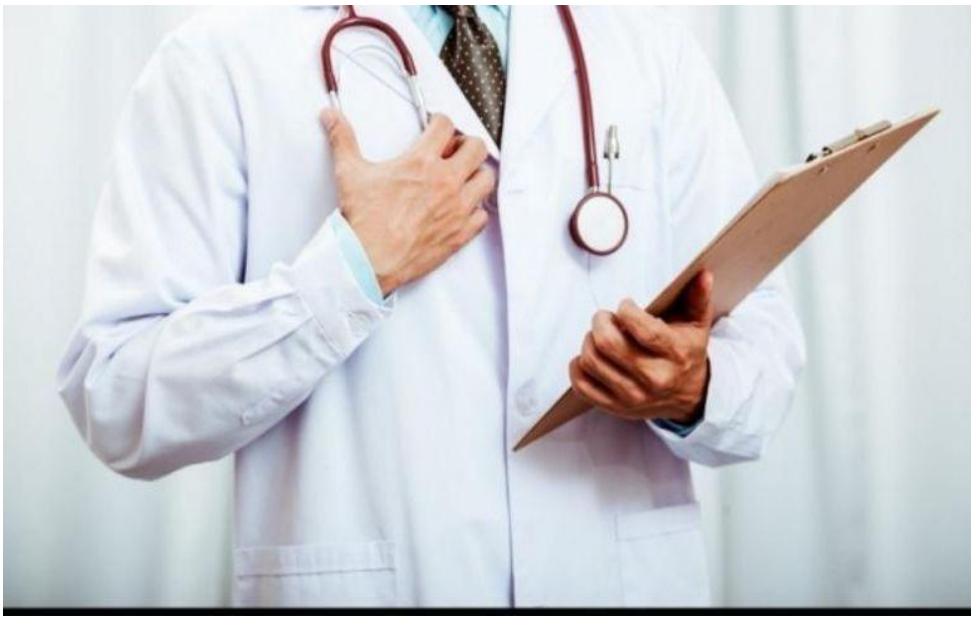
De asemena s-a observat că o mare parte dintre accidente se întâmplă în ultima porțiune de drum, aproape de destinație. Acest fapt fiind motivat de nerăbdarea

conducătorului auto, care mărește viteza odată cu apropierea de locul destinației călătoriei.

Măsuri pentru siguranța ta când conduci la drum lung

Probabil, din experiența de conducător auto, aceste mici soluții ți se vor părea binevenite și ușor de realizat :

- Ia cu tine un partener care deține carnet auto, pentru a face cu schimbul și a vă odihni pe rând
- Pleacă odihnit la drum și într-o stare de sănătate bună
- Citește prospectul medicamentelor pe care le folosești. Unele dintre acestea sunt contraindicate când te afli la volan.
- Fă pauze dese de cel puțin 10 minute, timp în care ar fi indicat să faci câteva exerciții fizice de revigorare în afara mașinii. Chiar și un pui de somn este binevenit dacă locul unde ai oprit îți permite.
- Hidratează-te bine pe tot parcursul călătoriei și evită să mănânci mult, sau alimente greu de digerat care provoacă somnolență.
- Evită alcoolul. Chiar și în cantități mici, acesta îți va diminua atenția și timpul de reacție, producând toropeală sau atitudini teribiliste.
- Păstrează o distanță de siguranță, mai mare decât cea obișnuită, față de celelalte mașini din trafic.
- Ascultă melodii antrenante care știi că te energizează.
- Păstrează geamul întredeschis pentru a primi aer curat de afară.
- Dacă ești însoțit în mașină, roagă acea persoana să-ți povestească ceva interesant care să-ți mențină atenția.
- **Și nu în ultimul rând, dacă ți se închid ochii în mod incontrolabil, chiar dacă mai ai puțin până la destinație, trage pe dreapta și odihnește-te.** NU RISCA ! Dă-ți voie să te bucuri pe deplin când ajungi la destinație !



Când este necesară vizita la medic ?

- Deși suntem foarte obosiți, somnul întârzie să apară – iar acest lucru este evident mai mult de 3 zile pe săptămână, timp de cel puțin două săptămâni.
- Treziri repetate în timpul nopții și readormire cu greutate, sau deloc
- Trezirea de dimineață cu cel puțin o oră mai devreme fără a mai adormi din nou.
- Senzația „că nu ai închis un ochi toată noaptea”. La declarațiile de acest fel, s-au făcut înregistrări video pe parcursul întregii nopți. S-a constatat că persoana respectivă a dormit, dar senzația de oboseală de la trezire o face să creadă că NU. Oricum, este clar că ceva te împiedică să adormi sau să ai un somn odihnitor și sunt necesare investigații medicale.
- Starea de somnolență, de epuizare pe tot parcursul zilei și lipsa de energie, te fac să cauți un loc unde să poți închide ochii puțin, dar cum se lasă noaptea te simți mai treaz ca oricând.
- Hipersomnie = simți nevoia să dormi mai mult de 12 ore într-o perioadă de 24 de ore, inclusiv perioadele ocazionale de somn din timpul zilei.

Indiferent cât de devreme te culci și cât de târziu te trezești , nu te simți odihnit după o noapte de somn.

De ce apare insomnia ?

Cei mai mulți dintre noi punem tuburarea somnului pe seama evenimentelor stresante din viața noastră și căutăm vinovați în afară.

Dar, dacă stăm să analizăm mai bine **motivul acesta este unul subiectiv.**

Noi nu ne putem aștepta ca lumea înconjurătoare să se muleze pe nevoile noastre, să ne ferească de șocuri emoționale și să ne ofere doar momente plăcute.

Nu va fi niciodată așa !

Avem nevoie de o schimbare în modul de a percepe evenimentele care se întâmplă zilnic și o **diminuare a așteptărilor** pe care le avem, o **flexibilitate în gândire și comportament** – astfel încât să nu mai suferim.

Acele persoane pe care le vedem echilibrate, surâzătoare, gata să se bucure de tot ce le oferă viața (chiar dacă au o familie numeroasă și o situație materială nu tocmai strălucită) nu sunt ferite de greutățile vieții, dar FAC CEVA ÎN PLUS în comparație cu CEI CARE DOAR SE PLÂNG de condițiile lor de viață.

Ce este acel CEVA ÎN PLUS care face această diferență, poți afla din cursul pe care l-am creat pentru cei care își doresc o viață frumoasă, în care stresul și emoțiile negative să nu-și găsească loc.

Mai multe amănunte poți afla din pagina de prezentare și vânzare a cursului

„Renaște ca Pasărea Phoenix ”- aici:

https://magdalenaciuca.ro/produs/renaste-ca-pasarea-phoenix-scapa-de-suferinta/

Dacă doresti mai multe amănunte despre curs, te rog să-mi scrii pe adresa de email : **contact@magdalenaciuca.ro**

Studiile făcute de cei care au analizat motivele tulburării de somn, scot la iveală mai mulți factori răspunzători de declanșarea insomniei.

- Există **probleme de sănătate, fizice** (diabet, infecții, astm... , care prin tratamentul medicamentos (care poate conține corticoizi, bronho dilatatoare, cortizon, betablocante, stimulatoare ca teofilina ...) pot produce insomnie.

- Unele **probleme virale** provoacă insomnie (ex. :virusul Epstein-Barr, virusul zonei zoster, citomegalovirus) prin neurotoxinele virale eliminate de aceștia, care pot conduce la incapacitatea de a adormi sau la trezirea în timpul nopții și dificultatea de a adormi la loc.

- **Probleme neurologice** apărute ca urmare a acumulării de toxine la nivelul țesutului cerebral, provenite din substanțe chimice (conținute in : erbicide, pesticide, aspartam, DDT, etc) și care se manifestă prin tresăriri involuntare repetate care afectează somnul.

- **Metalele grele toxice** care se acumulează în corp, provoacă mari pagube când ajung la nivelul creierului întrucât se oxidează și ajung să distrugă neuro-transmițătorii. Astfel mesajele corecte transmise de creier sunt perturbate, fapt care are ca rezultat un somn superficial și incapacitatea de a adormi.

- **Intoxicarea cu monoglutamat de sodiu** care este pretutindeni în alimente. În momentul când se acumulează într-o cantitate mai mare în creier face dificilă calmarea minții și a gândurilor obsesive.

- Unele **tulburări** care țin chiar de buna **funcționare a somnului** (apnee în somn, sforăit (propriul sforăit, sau al partenerului), sindromul picioarelor neliniștite... Toate acestea au nevoie de tratament, nu dispar de la sine.

- **Depresie sau anxietate** netratate în terapie. Mai multe amănunte despre acestea găsiți pe blogul meu aici : https://magdalenaciuca.ro/ce-este-depresia/ și aici : https://magdalenaciuca.ro/ce-este-frica/

Uneori **frica de insomnie** constituie **un motiv** în sine, pentru că ne gândim cu groază la venirea serii – când vom întâmpina din nou aceleași problemă.

Pentru unele persoane, cu o gândire pozitivă, trezirea în toiul nopții nu este un motiv de îngrijorare – se trezesc, de cele mai multe ori merg la baie, după care adorm foarte repede la loc.

În comparație cu acestea, o persoană anxioasă, care se așteaptă doar la evenimente neplăcute, va fi nemulțumită de această trezire nocturnă și se va gândi cu îngrijorare și cu ciudă că iar a apărut insomnia și iar va fi obosită a doua zi la trezire.

Apoi își fac tot felul de scenarii negative legate de nereușitele de peste zi, care amplifică nemulțumirea și frica. Și, ca **orice profeție negativă, pe care ne menținem atenția și o alimentăm cu energie, ajunge să se autoîndeplinească.**

- **Dureri de orice fel** (de reumatism, de dinți, de cap, articulare...) care până nu sunt tratate constituie o piedică în calea somnului odihnitor.

- **Stres și nervozitate** provocate de o deficiență severă de magneziu. Magneziul este recomandat în oboseala intelectuală, ajutând la echilibrarea sistemului nervos și decontractarea musculară. O cură de magneziu, la recomandarea medicului, vă poate ajuta să scăpați de acest inconvenient.

Toate aceste motive de sănătate enumerate mai sus trebuiesc tratate.

Dar în afară de asta vreau să vă spun că suntem foarte diferiți, că **fiecare dintre noi are un timp personal de odihnă/somn,** care îi este suficient pentru a se trezi bine dimineața și a fi apt de muncă. Unii au nevoie de 6 ore pe noapte și se trezesc plin de energie, iar alții se simt bine după 7-8 ore de dormit.

De aceea nu trebuie să luați drept un șablon ceea ce citiți pe internet sau prin cărți. Asta ar putea să vă sperie că nu vă încadrați în acele limite ale „normalului”, iar această grijă în sine vă poate decalșa o insomnie, pentru că mergeți la culcare cu acea frică de a nu dormi conform stadardelor.

Totodată, **nu vă recomand să vă diminuați perioada de somn,** ca să-i copiați pe alții care spun că se descurcă cu 3-4 ore de dormit pe noapte.

Am văzut efectul acestui proces impus de scurtare a perioadei de somn – materializându-se în kilograme în plus peste greutatea normală – care în timp poate atrage și alte probleme de sănătate.

Nu uitați că în timpul somnului corpul nostru consumă energie, inima continuă să bată, plămânii și toate celelalte organe lucrează fără pauză.

Toate aceste funcții ale organelor sunt coordonate de subconștientul nostru, care își face datoria chiar mai bine decât în timpul zilei, pentru că nu mai este împidicat de mentalul conștient care construiește blocaje, griji, ... în starea de veghe în care se află ziua.

Cu cât dormim mai bine, neîntrerupt, cu atât cei doi hormoni : **grelina** (responsabil cu senzația de foame) si **leptina** (care anunță că ai mâncat suficient) funcționează la parametrii normali și ne spun cu exactitate când este cazul să mâncăm și când să ne oprim.

În momentul în care nu am dormit suficient, mecanismul acesta se perturbă și suntem tentați să consumăm mai mulți carbohidrați, alimente bogate în calorii, sau apare foamea cronică și pofta de dulce.

Cunosc pe cineva care a deprins obiceiul de a se trezi noaptea pentru a mânca, sub pretextul că-i este foame. De fapt era vorba de o foame emoțională. Primele insomnii însoțite de mese nocturne au apărut **din cauza unor evenimente neplăcute**, care **i-au creat stres** și pe care *a găsit de cuviință să le rezolve prin alimentație și băutură*.

Surplusul de kilograme l-a făcut să se aleagă cu un diabet greu de ținut în frâu cu medicamente.

Din păcate, creierul preia aceste obiceiuri, ca și cum ar fi programe normale și le menține, dacă nu luăm măsuri de a ne **rezolva mai întâi problemele psihoemoționale care au generat acest obicei**.

Poți verifica dacă ai dormit suficient, fiind atent la :

- Cum te simți dimineața la trezire ? Dacă te **simți odihnit** chiar și după 6 ore de somn, atunci nu este motiv de îngrijorare

- Există vreo **diferență**, schimbări cantitative însoțite de schimbări calitative, în ceea ce privește somnul **la momentul prezent față de cel de acum o lună**, **iar asta te face să nu mai funcționezi bine ?** În acest caz, analizează care sunt motivele pentru care au apărut aceste schimbări. Ce / cine a intervenit în viața ta și a produs această perturbare a somnului ?

Atunci când apar schimbări în ceea ce privește calitatea somnului, este indicat să faci o ANALIZĂ FUNCȚIONALĂ A PROBLEMEI.

Această ANALIZĂ te va ajuta să afli care este situația care **a generat** sau chiar **generează** în continuare : ***anxietate, iritare, încordare***.

Din această analiză vei afla **cum a apărut** problema și **cum este** ea **menținută sau agravată** prin gânduri și comportamente.

∞∞∞

Atunci **când există o suferință,** există la baza ei **o gândire greșită** (o perspectivă greșită) despre o situație, care la rândul ei generează **un comportament greșit –** formând astfel un **cerc vicios** din care se poate ieși doar prin **schimbarea perspectivei** din care privești**.**

Pentru a obține schimbarea benefică ai nevoie în primul rând **să înveți să te RELAXEZI,** ca apoi să poți obține un **RAȚIONAMENT bun,** urmat de un **COMPORTAMENT sănătos și eficient.**

Fluxul suferinței (cerc vicios) = gândire greștă → încordare, anxietate, iritare... → comportament greșit → încordare, anxietate, iritare... → **tulburare de somn** ***Flux sănătos (cerc virtuos)*** = *relaxare → raționament sănătos (eficient) → comportament* eficient → mulțumire de sine → **somn sănătos**

Câteva Soluții Pentru Eliminarea Insomniilor

Ca orice lucru pe care îți propui să-l realizezi, ai nevoie mai întâi **să iei decizia că vei respecta regulile jocului, fără a trișa.**

Iată cum au scăpat alții de insomnie și sper din toată inima să obții și tu aceleași rezultate :

- Străduiește-te să te duci la culcare mereu la **aceeași oră**, în felul acesta se instalează o rutină care ajută organismul să intre ușor în starea de relaxare.

Dacă schimbăm frecvent ora de somn, ajungem să derutăm organismul și apare insomnia.

- Este de preferat să mergi la somn **în jurul orei 22**.

Dacă în momentul de față ai un alt start pentru ora de somn, devansează puțin câte puțin (5 minute) până ajungi la acestă ora ideală.

De ce această oră ?

Specialiştii spun că între orele 22 şi 24, **hormonul de creştere**, care este indispensabil reînnoirii celulelor, este secretat în cantitate foarte mare. El ne ajută să ne refacem forţele şi să ne trezim odihniţi şi binedispuşi.

Tot aceste studii arată că cei care prind prima parte a somnului între orele 22 şi 24 răspund mai bine la teste de atenţie, de memorie şi creativitate în comparaţie cu cei care dorm aceeaşi perioadă de timp, dar cu începere după ora 24.

De asemenea **intervalul între orele 22,00 și 2,00 a fost denumit FEREASTRA SACRĂ A SOMNULUI VINDECĂTOR**, pentru că este momentul în care organismul se vindecă cel mai eficient.

- Fii atent la scurta **fază de oboseală (de aproximativ 15 minute)** care se instalează după ora 20.

Ține cont de primele semne în care aceasta își face simțită prezența (căscat, somnolență, probleme de concentrare...) însoțite de senzația de frig, pentru că vei adormi ușor dacă îi dai curs.

Dacă o pierzi pe aceasta, următoarea fază favorabilă somnului va veni după 90 de minute.

- Analizează-ți necesarul de somn personal și **trezește-te mereu la aceeași oră**. Mai ales dacă în ultima perioadă ai suferit de insomnie.

Păstrează aceași oră de trezire și de culcare, timp de șapte zile din șapte, pentru a-ți regla bioritmul.

- Îndreptă-ți atenția către **alimentația** ta mai ales când este vorba de **masa de seară.**

Dacă în timpul zilei poți consuma alimente mai consistente, în funcție de efortul fizic și intelectual pe care îl depui, **cina este bine să fie ușoară și în cantitate mică**, astfel încât să nu creeze probleme digestiei – care ne-ar putea trezi în toiul nopții.

Între cină și somn este bine să existe un interval de aproximativ 3 ore.

Stimulentele precum băuturi energizante (gen coca-cola), ceaiul care conține teină, cafeaua, tutunul, ciocolata induc o stare de veghe care sabotează apariția somnului. Deci, atenție la cantitate și mai ales la ora la care le consumi.

- **Crează-ți o rutină a somnului,** pe care să o respecți în fiecare seară**,** o succesiune de mici gesturi și activități care să-ți inducă somnul**.**

Prin această rutină corpul tău se pregătește psihologic pentru perioada de odihnă și își încetinește ritmul. În mintea ta această perioadă va fi asociată cu încheierea zilei de muncă și va aduce diminuarea nivelului de energie.

Unele persoane preferă, după igiena de seară, să citească câteva pagini dintr-o carte relaxantă, altele ascultă muzică ambientală, altele beau un ceai aromat sau fac o baie caldă ...

- **Păstrează-ți echilibrul emoțional.** Nu numai fizicul are nevoie să intre în repaus seara după ora 17, ci și mentalul și emoționalul. Găsește activități care nu te solicită.

Evită să vorbești cu persoane conflictuale înainte de somn, sau scurtează cât poți dialogul cu acestea. Și mai ales nu intra in discuții contradictorii cu ele. Unele persoane au o slăbiciune pentru acest gen de discuții, probabil că este singurul loc unde își pot arăta puterea. Refuză să le faci jocul, te poți alege cu o insomnie în urma unei discuții aprinse.

Românul are o vorbă înțeleaptă : „nu lăsa soarele să apună peste supărarea ta” – asta înseamnă să nu mergi la culcare fiind supărat pe cineva, mai ales pe cei care locuiesc împreună cu tine. Fă pace cu toată lumea înainte de culcare și cereți scuze verbal sau cel puțin în gând pentru orice neînțelegere provocată.

- Include în programul **zilnic** cel puțin **30 de minute de mișcare** în prima parte a zilei, dar evită să faci sport cu câteva ore înainte de culcare.

- **Respectă cele două funcții destinate patului : a dormi, a face dragoste.**

Orice altă activitate (mâncat, privit la televizor, certuri cu partenerul...) nu fac altceva decât să le împiedice pe celelalte două amintite mai sus, să se desfășoare la parametrii optimi, în acel loc sacru – numit PAT.

A face dragoste înainte de culcare este cel mai eficient somnifer care induce un somn de calitate. Plăcerea sexuală eliberează endorfinele – substanțe secretate de creier înrudite cu morfina – care induc o stare de relaxare atât de necesară apariției somnului.

- **Crează o atmosferă plăcută în camera de dormit.** Asta se referă la :

- **Aerisirea** camerei cu 15 minute inainte de somn - va aduce aer proaspăt, atât de necesar creierului pe timpul nopții. Tot din acest motiv este bine să eviți să păstrezi în dormitor plante. Se știe că pe timpul nopții acestea elimină dioxid de carbon.

- Seara este indicat să folosești o **iluminare** blândă și difuză pentru a te pregăti de somn. Noaptea în schimb, cel mai potrivit este să renunți la lumină complet, pentru ca glanda pineală să poată produce melatonina (hormonul somnului) care este secretată pe întuneric.

- **Temperatura** mai scăzută în timpul nopții (aproximativ 18 grade) favorizează un somn mai odihnitor și ne ajută să evităm transpirațiile din timpul nopții, în cazul unei camere supraîncălzite. Tot pentru aerul din cameră, care uneori poate fi prea uscat, pune în apropierea sursei de cădură un vas cu apă.

- Chiar dacă suntem tentați, când vremea este frumoasă, **evită să dormi cu geamurile deschise,** întrucât variațiile de temperatură din timpul nopții îți pot întrerupe somnul. Ca să nu mai vorbim de **zgomotele** stradale apărute în plină liniște nocturnă : lătratul unui câine, sirena unei mașini de salvare sau a uneia parcate prin apropiere, la care s-a declanșat alarma ...

- **Evită** să ți în camera de dormit **aparate electrice** (televizor, telefon, calculator, ...) s-a constatat că blochează secreția de melatonină.

- **Culorile**, prin mesajul lor vibratoriu, ne pot induce anumite stari. Unele culori ne stimulează energia (roșu, anumite nuanțe de roz și chiar albul) iar altele ne ajută să ne relaxăm (violetul, verdele,albastrul, galbenul). Chiar și negrul induce relaxarea și somnul – dar având în vedere simbolistica lui în tradiția românescă (doliu, tristețe), ar fi bine să nu abuzezi de el, folosește-l cu măsură pentru a nu te simți ca într-un cavou.

- Dacă există un obiect important pentru un somn odihnitor, la care **NU** ar trebui să **facem economie când îl cumpărăm**, acela este **SALTEAUA.**

Chiar am citit despre felul în care putem alege o saltea bună **: a)** Testează-o la magazin timp de 15 minute așezându-te în toate pozițiile de dormit, pentru a fi sigur că este potrivită pentru tine**; b)** Pentru a avea siguranța că este un suport bun pentru coloană, testează astfel : așezat pe spate introdu o mână în zona lombară. Dacă intră doar degetele – este bună, dacă intră toată mâna – este prea tare, dacă nu intră deloc – este prea moale.

Pentru persoanele cu o greutate mai mare, sunt mai indicate saltelele mai tari. Iar pentru cele slăbuțe sunt mai potrivite cele mai puțin tari.

În cazul în care partenerii au greutăți diferite, este mai indicat ca fiecare să aleagă salteaua potrivită, pe partea lui de pat.

- **Dacă te-ai așezat în pat și somnul întârzie să apară** in primele 20-30 de minute, ridică-te și părăsește încăperea. Este bine să nu creezi o rutină negativă pe care creierul să vrea să o repete.

Alege o activitate monotonă, chiar plictisitoare, care nu te solicită fizic sau intelectual în timp ce bei un ceai de plante liniștitor.

Remedii naturale pentru un somn bun

- **Un ceai imbatabil pentru alungarea insomniei,** este cel pe care l-am auzit ca recomandare de la celebrul fitoterapeut, academicianul Ovidiu Bojor.

Acesta recomandă să bem cu o jumătate de oră înainte de somn, o infuzie din următorul amestec de ceaiuri (cât iei cu două degete) : **tei, păducel, talpa gâștii, lavandă.**

Eu l-am încercat și este foarte eficient. Ceea ce face acest ceai este de a elimina, sau a reduce cât să nu mai deranjeze, acele gânduri (ruminație) sub formă de dialog, care se pornesc uneori când te așezi în pat și încerci să adormi.

- **Limonada de seară : apă + zeamă de lămâie + 1 lingură (două) de miere** (atât cât vă place de acră și de dulce)

Dacă în locul apei simple veți folosi infuzia de ceai (din cele 4 plante) de la primul remediu de mai sus, efectul va fi cu atât mai puternic.

- **Ceaiul din conuri de hamei** făcut ca infuzie conform indicațiilor din prospect și băut cu o jumătate de oră înainte de somn este un alt ceai minunat.

Este folositor în momentele de surexcitare nervoasă, așa cum se întâmplă după o zi grea de muncă plină de tot felul de evenimente. Singurul inconvenient este că are un gust extrem de amar.

În țările arabe sunt folosite perne care conțin conuri de hamei, ca remediu pentru calmarea somnului în cazul persoanelor agitate.

- **Lapte cald cu miere** băut cu o jumătate de oră înainte de somn calmează și elimină senzația de foame dacă ai avut o cină mai puțin consistentă, sau cu mult înainte față de ora de culcare.
- **Include în alimentația ta** alimente care îmbunătățesc somnul : cartofii dulci, salata verde, usturoiul, spanacul, sparangheul, țelina, rodiile, cireșele, afinele sălbatice, mango, bananele, lemnul dulce, coriandru (frunze). Aceste alimente nu provoacă somnul, dar prin compoziția lor combat acele toxine și viruși care împiedică somnul, sau aduc un aport de vitamine și minerale benefice unui somn sănătos.
- **Mirosul de lavandă** calmează și liniștește, fiiind recomandat în stările de nervozitate, anxietate, depresie, stres, insomnie și în general în tulburări nervoase.

Este bine să folosești uleiul esențial de lavandă (lavandula officinalis), chiar dacă este mai scump este cel mai indicat, fiind și cel mai eficient. Proprietățile naturale ale acestui ulei nu poate fi reprodus în laborator din alte chimicale, chiar dacă mirosul se aseamănă.

Sunt suficiente 1-2 picături pe o bucățică de pânză așezată lângă pernă (niciodată direct pe piele) pentru a-ți induce relaxarea și un somn liniștit.

- **Respirația** este unul dintre procesele automate ale sistemului neurovegetativ (alături de transpiratie, salivație, defecație, bătăile inimii, etc) și are multiple întrebuințări în refacerea sănătății, îmbunătățirea performanțelor în diferite domenii, îmbinând practicile tradiționale străvechi cu ultimile descoperiri în această adevărată știință.. Am vorbit despre puterea respirației în articolul de pe blogul meu, aici :

https://magdalenaciuca.ro/respira-pur-si-simplu/

Respirația are o strânsă legătură cu activitatea musculară și putem spune că se influențează reciproc. În caz de stres, debitul respirator crește și se accelerează odată cu creșterea ritmului cardiac, pentru alimentarea cu oxigen a mușchilor contractați – ca răspuns la solicitarea „luptă sau fugi ” în fața pericolului adevărat sau imaginar, perceput.

Și în sens invers : mușchii contractați, încordarea, generează o respirație accelerată care împiedică relaxarea.

- ***Respirația relaxantă*** este opusul respirației în momente de stres. Pentru a exersa urmează acești pași :

- începe prin a expira lung și profund, pentru a da afară aerul din plămâni care conține o cantitate mică de oxigen. Inspiră apoi la fel de lung și de profund, fără grabă.

- diminuează amplitudinea la fiecare nouă respirație, astfel încât să ajungi să folosești (din cele trei părți : clavicular, toracal, abdominal) doar partea de jos a plămânilor – partea abdominală.

În felul acesta partea claviculară și cea toracală vor intra în repaus, iar corpului îi va fi mult mai ușor să se relaxeze.

Exersarea acestei respirații cât mai des, ori de câte ori avem puțin timp, sau facem o muncă de rutină (în mașină așteptând în trafic, spălăm vasele, la televizor, la plimbare, când ne facem siesta ...) ne ajută să căpătăm în timp, o încetinire a ritmului de zi cu zi și o calmare benefică.

- ***Altă Tehnică de respirație*** recomandată de dr. Andrew Weil și utilizată de multe persoane este următoarea **: inspiri** numărând până la **4**, ții respirația (**apnee**) numărând până la **7**, **expiri** numărând până la **8**. Foarte important la această tehnică este să faci trecerea de la o fază la alta foarte lent fără opinteli sau forțări, ca o apă care curge lin.

Tehnica este folosită cu succes **și în stări de anxietate și atacuri de panică**. **O**

Relaxarea

Avem nevoie de relaxare pentru a fi sănătoși. Atunci când nu ne relaxăm de loc sau insuficient, organismul nostru este supus încordării continue și ajungem să ne consumăm toate resursele de energie, fără a mai da timp refacerii lor.

Uneori se vorbește despre această situație folosind termenul de ***burnout***, termen inventat în anii ’70 de psihologul american Herbert Freudenberger. El a folosit termenul pentru a descrie consecințele stresului sever, o epuizare totală urmată inevitabil de boală, iar in unele cazuri grave (când privarea de odihnă a fost îndelungată) a dus la deces.

În lumea ființelor doar omul cade în această capcană, ca o consecință a pierderii contactului cu propriul său corp și a ignorării propriilor sale nevoi.

De fapt este o combinație între exacerbarea importanței minții (a creierului) în comparație cu cea a corpului. Despre această situație, puteți citi mai multe în articolul meu de pe blog :

https://magdalenaciuca.ro/viata-intre-creier-si-inima/

Din acest punct de vedere, putem primi lecții din natură, din lumea animalelor.

O gazelă, de exemplu, după ce a scăpat de animalul de pradă care o urmărea, se destresează aproape instantaneu – printr-un tremur de-a lungul întregului corp – continuând apoi să se hrănească liniștită ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Noi oamenii am pierdut această abilitate de a ieși din starea de stres, rămânând ore în șir – și uneori chiar zile – în aceeași emoție negativă. Astfel, ajungem să intrăm într-un cerc al epuizării fizice și nervoase care ne costă sănătatea.

Relaxarea este o tehnică ce vă permite, prin antrenament constant, să vă recăpătați controlul asupra propriului vostru corp și să obțineți aproape instantaneu o stare de calm și de echilibru, diminuând consumul de energie inutil.

A rămâne calm în situații dificile este mai mult decât necesar, pentru că doar în starea de liniște a minții avem acces la cele mai bune idei și la soluții rapide și eficiente. Asta înseamnă că, după ce ne luăm necesarul de odihnă, abia atunci putem fi noi înșine la capacitatea noastră maximă de gândire și manifestare.

Există mai multe metode de relaxare :

- ***Metoda de relaxare prin alternanța : contracție-decontracție***

Această metodă a fost concepută în 1938 de Dr. Edmund Jacobson, pentru destinderea musculară. Pentru a o pune în practică este nevoie să parcurgi următoarele etape :

- alege o grupă de mușchi pe care vrei să o destinzi și conștientizează gradul ei de încordare

- contractează acei mușchi în timp ce inspiri, simțind tensiunea creată

- relaxează acei mușchi în timp ce expiri și simte contrastul dintre faza anterioară, de tensiune, în comparație cu cea de destindere.

Repetă din nou cele trei faze, apoi, când simți că ai reușit să faci diferența dintre contracție și decontracție, poți trece la o altă grupă de mușchi.

Este bine să începi cu mâinile, apoi fața (frunte, sprâncene, maxilare, limba), gât, ceafa, umeri, spate, abdomen, coapse, gambe, picioare. Unele zone le poți exersa și în locuri publice, altele doar când ești ferit de privirile celorlați.

Ceea ce este sigur, după o perioadă mai mare sau mai mică de timp (în funcție de numărul de antrenamente dintr-o zi) ***vei reuși să faci exercițiul de contracțiedecontracție cu toate grupele de mușchi odată*** și chiar mai mult de

atât : ***vei reuși să treci direct la faza de decontracție musculară sărind peste cea de contracție.***
Pur și simplu, când te vei așeza în pat pentru a adormi, vei reuși să dai comandă și să destinzi simultan mai multe grupe de mușchi odată. Cei care se antrenează conștiincios ajung să facă rapid acest lucru***, relaxând întregul corp pe durata unei singure expirații***.

- ***Metoda de relaxare Schultz prin concentrare asupra senzațiilor corporale***

Metoda a fost elaborată de J.M. Schultz în 1930, este cunoscută sub denumirea de trainingul autogen și se bazează pe inducerea relaxării prin concentrare mentală asupra senzațiilor resimțite în diferite părți ale corpului : căldură sau răceală, îngreunare față de suprafața de contact.

Îndreptându-ți atenția spre punctele de contact ale corpului cu suprafața de sprijin, poți realiza cât de încordați sunt mușchii care mențin poziția : acolo unde mușchii sunt încordați suprafața de contact este mai mică.

Odată cu relaxarea acestora, suprafața de contact este resimțită tot mai mult, iar senzația de îngreunare se amplifică pe măsură ce se instalează starea de calm.

Prin această conștientizare a senzațiilor din corp, avem mai ușor acces la simțirea temperaturii interioare, care în mod obișnuit nu o sesizăm. Cu cât suntem mai atenți la aceste senzații, cu atât vom avea tendința de a ne relaxa mai mult pentru a simți mai bine căldura în întreg corpul.

Pentru a te obișnui să intri rapid în contact cu senzațiile din corpul tău, este bine ca și pe parcursul zilei să faci mici exerciții de conștientizare a zonelor de contact : atunci când atingi diferite obiecte acasă sau la serviciu, când te așezi pe scaun sau fotoliu, când mâinile vin în contact cu alte părți ale corpului tău.

Pur și simplu să fim atent la ceea ce simțim când atingi ceva, să te obișnuiești să descri caracteristicile suprafeței atinse : textură, duritate, fluiditate, senzații de cald-rece, asperități, etc. În acest fel deprinzi abilitatea de a fi mai prezent în corpul tău.

Toate aceste exerciții ne vor ajuta să ne relaxăm mai ușor când mergem la somn.

Folosind cele două metode prezentate, **ne putem elabora singuri o ședință de relaxare pentru inducerea somnului,** înregistrându-ne propria voce prin care dăm anumite comenzi pentru o relaxare profundă.

Ceea ce este nevoie să faceți prin aceste ședințe de relaxare, este să vă antrenați mintea să se destindă în mod natural, folosind pentru început comenzile de autosugestie.

În timp, se va crea o ancoră – de câte ori te vei așeza în pat pentru somn corpul tău va fi pregătit pentru odihnă.

Nu folosi această înregistrare în timp ce te afli la volan sau ești prins într-o activitate care necesită atenție.

Pregătește-te de somn și fă o ultimă verificare a tot ce te-ar putea sustrage de la ședința de relaxare pentru somn (închide ușile și ferestrele, scoate din priză orice aparat, pune pe silențios telefonul, etc.)

Este bine ca îmbrăcămintea să fie cea în care adormi de obicei, iar această înregistrare să o asculți chiar în patul în care dormi pentru a se crea o ancoră emoțională. Este posibil ca somnul să vină chiar înainte de sfârșitul înregistrării. Dar poți și să o reasculți dacă simți că mai ai nevoie.

Dacă vei folosi înregistrarea consecvent, vei observa că în curând insomnia va dispărea, pentru că intrucțiunile de pe înregistrare vor continua să îți pătrundă în subconștient chiar și în timpul somnului.

Până în momentul în care îți vei crea propria ședință de relaxare, îți voi oferi pe cea înregistrată de mine aici :
https://on.soundcloud.com/FmVDyJyioRLn8tw67

Dacă informațiile din acest ghid ți-au fost de folos, m-aș bucura să-mi scrii pe adresa : contact@magdalenaciuca.ro

Recomandă și prietenilor tăi insomniaci Ghidul pentru „Somn ușor !”

Pentru a primi și alte materiale folositoare, rămâi abonat la :

www.magdalenaciuca.ro